

Предрасположенность к дауншифтингу у руководителя в зависимости от уровня профессионального выгорания

А. А. КАПТЮГ

Белорусский государственный университет

Деятельность руководителя характеризуется высокой эмоциональной насыщенностью и когнитивной сложностью, необходимостью быстрого реагирования на изменения, она предполагает принятие ответственных решений в ситуациях, связанных с неопределенностью и риском. Одним из негативных последствий столкновения личности со столь сложными условиями современной жизни становится возникновение профессионального выгорания. Руководитель может добровольно отказаться от напряженной, требовательной деятельности, которая приводит к стрессам, с целью освобождения времени и сил на себя, на наслаждение от жизни. Это явление носит название – дауншифтинг. Данный феномен в отечественной психологии только приобретает популярность. В отличие

от зарубежной психологии, где такие авторы как Д. Дрейк, М. Boyle, F. Schumacher активно исследуют данный феномен.

В свою очередь, под профессиональным выгоранием понимается состояние физического, эмоционального и умственного истощения, проявляющееся в профессиях социальной сферы. Данный синдром включает в себя три составляющих: эмоциональную истощенность, деперсонализацию (цинизм) и редукцию профессиональных достижений.

Анализ имеющихся определений профессионального выгорания и сопутствующих ему симптомов позволяет сделать вывод о том, что выгорание – это устойчивое, прогрессирующее, негативно окрашенное психологическое явление, характеризующееся психоэмоциональным истощением, развитием дисфункциональных установок и поведения на работе, потерей профессиональной мотивации, проявляющееся в профессиональной деятельности у лиц не страдающих психопатологией.

Выявлено, что дауншифтинг – очень новый и очень спорный термин, характеризующий последние изменения в социальной структуре развитых государств. Он представляет собой кальку английского глагола «todownshift», буквальный перевод которого звучит так: добровольно отказать от работы, связанной со стрессом, ответственностью, отнимающей все свободное время, ради спокойной жизни.

Данный феномен распространен среди руководителей, который в общих чертах обозначает добровольное долгосрочное изменение стиля повседневной жизни, связанное с существенным снижением доходов и потребления. Он может проявляться в смене жизненных приоритетов, изменении трудовой занятости, отказе от некоторых привычек (в первую очередь, в сфере потребления), социально-географической мобильности и т. д.

Выделяют следующие виды дауншифтинга: легкий и глубокий, в свою очередь «легкий» не требует полного разрыва с привычным укладом жизни и начинается с карьерного дауншифтинга, а «глубокий» дауншифтинг предусматривает уже более радикальное изменение стиля жизни, в первую очередь связанное с социально-географической мобильностью, проявляющейся в смене места жительства. Существует позитивный и негативный дауншифтинг. Негативным считает такой дауншифтинг, при котором главной целью становится самоустранение из реальности, которую сам человек превратил в жизненный тупик, что является своего рода эскапизмом, а позитивный дауншифтинг, наоборот, является способом освобождения от общественных и экономических ограничений, создаваемых прежде всего работой и потребительским миром. Рассматривают полный и частичный дауншифтинг. Полный дауншиф-

тинг – радикальный отказ от прежней деятельности и образа жизни. Частичный дауншифтинг – это любое снижение рабочих нагрузок и движение вниз по карьерной лестнице. Также есть временный и постоянные дауншифтинг, основное различие которых заключается в представлениях о карьере, потреблении и растущем доходе как о ведущей ценности.

Данные проведенного эмпирического исследования в отношении взаимосвязи между фазами профессионального выгорания и предрасположенностью к дауншифтингу позволяют сделать вывод о том, что существует взаимосвязь между фазой напряжения и чувством утраты себя, стремлением к «растворению себя» в других людях. Такой аспект как переживание психотравмирующих обстоятельств также взаимосвязан с предрасположенностью к дауншифтингу. То есть, чем больше выражены такие показатели как переживание психотравмирующих обстоятельств, неудовлетворенность собой и чувство «загнанности в клетку», тем выше предрасположенность к дауншифтингу в данной фазе.

В фазе резистенции предрасположенность к дауншифтингу увеличивается с развитием таких показателей фазы как неадекватность эмоционального реагирования, дезориентация и редукция профессиональных обязанностей.

В фазе истощения показатель наличия психосоматических расстройств взаимосвязан с чувством утраты себя. На уровне тенденции есть связи между склонностью к творчеству и эмоциональной отстраненностью. Поэтому мы можем отметить, что предрасположенность к дауншифтингу увеличивается с формированием таких показателей как эмоциональный дефицит и отстраненность, развитие психосоматических расстройств.

В ходе исследования была установлена зависимость предрасположенности к дауншифтингу у руководителей от уровня и фаз их профессионального выгорания. Результаты свидетельствуют о том, что утрата себя из всех показателей предрасположенности к дауншифтингу от уровня профессионального выгорания в наибольшей степени определяется преобладанием развития фазы напряжения, по сравнению с другими фазами.

Уровень комфорта вне работы в наибольшей степени определяется преобладанием развития фазы истощения, по сравнению с другими фазами.